



# Nekpijn?

## Maak er geen halszaak van...

**De meest voorkomende nekkachten zijn zeurende pijn en stijfheid. Nekpijn kan geleidelijk komen opzetten als gevolg van verkrampte spieren in de nek en schoudergordel, maar kan ook plotseling ontstaan, door bijvoorbeeld een verkeerde beweging, val of ongeluk. Hierbij treedt vaak hoofdpijn op.**

Andere mogelijke klachten die kunnen voortkomen uit de nek, zijn uitstralende pijn naar armen, een krachteloos of moe gevoel in schouders of armen, tintelingen in handen of vingers, duizeligheid of oorsuizen, concentratiestoornissen en problemen met slikken.

### Waarvoor ontstaat nekpijn?

Geleidelijk opkomende nekpijn kan zijn ontstaan door:

- weinig afwisseling in de houding (bijvoorbeeld bureauwerk)
- weinig afwisseling in beweging (bij monotoon werk)
- verkeerde of eenzijdige belasting
- de natuurlijke veroudering van het kraakbeen in de nek (ook wel 'artrose', 'slijtage' of 'degeneratie' genoemd)
- spanning, stress, griep

Plotseling opkomende nekpijn kan ontstaan door een val of ongeluk, wat kan resulteren in een 'whiplash' of een verkramping van de spieren door een verkeerde beweging of verdraaiing, verkeerde slaaphouding, of een infectie aan de gehoorgang of luchtweg.

Voor problemen ter hoogte van de nek (en/of schouders) kunnen dus verschillende oorzaken worden gevonden.

### Andere oorzaak?

Het bewegingsapparaat, orgaanstelsels en centraal zenuwstelsel zijn op verschillende manieren met elkaar verbonden. Ze beïnvloeden elkaar vice versa. De oorzaak van een klacht hoeft dus niet altijd te liggen in het gebied van de pijn, het symptoom.

Functionele stoornissen in het ene deel van het lichaam kunnen symptomen in een ander deel van het lichaam veroorzaken. Uitgebreid onderzoek van het lichaam geeft de mogelijkheid de eigenlijke oorzaak van de klachten in het nek- en schoudergebied vast te stellen. Hierdoor zal de therapie individueel afgestemd kunnen worden.

### Schouderpijn

Na een dagje intensief tuinieren, klussen of na een ongelukkige val tijdens het sporten is schouderpijn een veel gehoorde klacht. De pijn wordt veelal omschreven als vervelend, zeurend en knagend, maar toch bestaan er verschillende soorten schouderpijn. Dat komt doordat die door meerdere structuren kan worden veroorzaakt: pezen, spieren, banden, kapsel, of uitstralingspijn uit de hals.

Ongetwijfeld is de 'frozen shoulder' de meest voorkomende schouderklacht. Hierbij is de beweeglijkheid van de schouder in meerdere richtingen pijnlijk en sterk beperkt. De ontsteking kan ontstaan door een trauma, bijvoorbeeld na een val, een klap op de schouder, maar ook door chronische overbelasting. Er zijn nog vele andere aandoeningen ter hoogte van de schouder die problemen kunnen geven, zoals peesontstekingen, artrose, spierscheuren, spierspasmen door overbelasting of stress, of gewrichtsbandklachten na een trauma. De osteopaat zorgt ervoor dat het lichaam zijn capaciteit tot zelfherstel terugkrijgt door elke overbelasting op de schouderregio weg te nemen of te verminderen.

### Osteopathie

In de osteopathie draait alles om beweeglijkheid en uitwisseling. Dit geldt voor alle weefsels. Denk aan spier-, zenuw- en bindweefsel. Al deze weefsels bestaan uit cellen. Daarom is het essentieel dat de toevoer van zuurstof en voedingsstoffen, en de afvoer van afvalstoffen, vlekkeloos verloopt. Dat gaat alleen als weefsels soepel, elastisch en beweeglijk zijn. Een operatie, ontsteking of valpartij kan dit proces doen haperen; net als verkeerde eetgewoonten, emoties of erfelijke aanleg. Wanneer weefsels daardoor minder goed bewegen en een verminderde uitwisseling hebben, raken ze verzadigd met afvalstoffen, verzuren en worden cellen zwak of zelfs ziek. De osteopaat gaat op zoek en zal de weefsels weer in topvorm proberen te brengen.



### Bornkamp Osteopathie

Michiel Bornkamp

• Hooftstraat 116, 2406 GM Alphen aan den Rijn

[www.praktijkalphen.nl](http://www.praktijkalphen.nl)

• Huijgenstraat 1, 2271 BV Voorburg

[www.praktijkvoorburg.nl](http://www.praktijkvoorburg.nl)

telefoon 06-13735703 | [info@bornkamposteopathie.nl](mailto:info@bornkamposteopathie.nl)

De osteopaat probeert de weefsels weer in topvorm te brengen

